



## Joulukuun info

### Hyvää joulun odotusta kaikille GT:n jäsenille!

Tässä infossa:

1. GT:n uusi hallitus
2. Tyytyväisyyskysely valmennuksessa käyvien junioreiden vanhemmille
3. Junioreiden kilpailumaksukuitit
4. GT:n ihmisiä: puheenjohtaja Jyrki Keinänen
5. Tomas Palomäen ja Nuutti Jokisen mietteitä STL:n alueleiriltä
6. Valmennuskauden loppu ja aloitus sekä Granhultin hyvityslaskutus
7. Junioreiden Pikkujoulut ja minitennispelit
8. Hallin rakennustyömaalla etenee
9. Kehon ja Mielen Yhteispeliä Opiskelemassa, Repen seminaariantia
10. Daniel Lassooy maajoukkueleirillä Pajulahdessa
11. Lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärä vähenee iän myötä
12. Koululaistennis 2008
13. Marraskuun kilpailun tulokset
14. Joulukuun kilpailu
15. Joululahjavinkkejä
16. Grani Tennis saa urheiluseurojen kehittämistukirahaa

### Uusia jäseniä GT:n hallitukseen

Vuosikokouksessa 20.11.08 valittiin jäsenet Grani Tenniksen hallitukseen erovuoroisten tilalle. Ulrika Pursiaisen ja Mika Liitolan tilalle valittiin Janne Viitala. Grani Tennis kiittää Ulrikaa ja Mikaa heidän työstään seuran eteen.

### Tyytyväisyyskysely

Viikolla 49 on seurasta lähtenyt sähköpostilla tyytyväisyyskysely valmennuksessa käyvien junioreiden vanhemmille. Toivottavasti mahdollisimman moni vanhempi vastaa kyselyyn, sillä saadaan arvokasta tietoa valmennuksen kehittämiseen. Jos et ole saanut kyselyä, niin laita siitä tietoa s-postilla [granitennis@granitennis.fi](mailto:granitennis@granitennis.fi). Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan Nintendo DS Lite- pelikonsoli.



### Kilpailumaksukuitit

Vuosi alkaa olla loppuillaan, ja taas on aika kerätä kilpailumaksukuitit. Kilpailumaksukuitit **palautetaan 22.12.** mennessä Palloiluhalliin joko Repelle tai Susalle. Kun kaikki kuitit kerätty, hallitus päättää takaisinmaksusta.



## GT-ihmisiä: puheenjohtaja Jyrki Keinänen

**Nimi** *Jyrki Keinänen*

**Tasoitus / ranking** *Klubituuppari*

**Syntymävuosi** *1960*

**Harjoittelumäärä viikossa (tennis)** *1-2*

**Harjoittelumäärä viikossa (oheis/ muut lajit)** *1-2*

**Kilpaotteluiden määrä vuoden aikana**

**Mailamerkki** *Wilson n-code 95*

**Jänteen kireys** *25/24 kg*

**Paras saavutus** *Itsensä voittaminen*

**Paras voitto** *Tukalasta tappioasemasta nousu voittoon*

**Valmentaja** *Kirjallisuus*

**Tavoite tenniksessä** *Pelata tennistä satavuotiaaksi*

**Peli, jonka haluan unohtaa** *Ei ole*

**Pelaajaidoli** *Jimmy "Jimbo" Connors – erityisesti hyvän pelihuumorin vuoksi*

**Paras treeni** *"Kirjekuori"*

**Mitä mieltä nelinpelistä** *Sosiaalinen pelimuoto ja muutenkin mukava*

**Noloin tilanne tenniskentällä** *Hutilyönti rapujuhlien jälkeen*

**Mielimusiikki** *AOR ja klassinen*

**Mielilyönti** *Lentolyönti*

**Mielielokuva/ mielisarja** *Aki Kaurismäen elokuvat/House*

**Mieliruoka** *Kesällä savustetut muikut ja talvella pataruuat*

**Pahe** *Havannalaiset*

**Hyve** *Ahkeruus*

**Motto** *What ever is worth doing – is worth doing well*

**Mitä haluat sanoa GT-infon lukijoille** *Toivon kaikille hyvää tennistä hyvässä seurassa ja hallin myötä entistä parempana.*



## Tomas Palomäen ja Nuutti Jokisen mietteitä STL:n alueleiriltä

Grani Tenniksen 9v. Nuutti Jokinen ja Tomas palomäki kutsuttiin liiton alueleirille FiTe Clubille 15.-17.11.2008. Leirin parasta antia oli hyvät treenit (alku- ja loppuverryttelyineen) ja harjoituspelit sekä yhdessäolo ja tutustuminen muiden seurojen pelaajiin. Puhelinnumeroita oli vaihdeltu. Hieno juttu!



## Valmennuskauden loppu ja aloitus sekä Granhultin hyvityslaskutus

Granhultin koulu: **6.12. kiinni** ( huom!! Aiemmin oli ilmoitettu, että auki) **7.12.** harjoitukset normaalisti ja viimeiset **13.-14.12.** harjoitukset siirtyvät Tennishalliin, ohjaajat jakavat harjoitusajat ( ne on luettavissa myös kotisivuilla).

Harjoitukset jatkuvat normaalisti 10.1.2009 alkaen.

Granhultin valmennuksessa olevien lasten vanhempiin ollaan laskutuksen suhteen yhteyksissä joulukuun aikana.

Tennishalli: harjoitukset loppuvat perjantaina 19.12. ja jatkuvat keskiviikkona 7.1.2009.

Jos haluat lisäharjoituksia tai muita muutoksia harjoituksiin, ole yhteydessä Repeen tai Susaan.

**Joululoman aikana vapaita tennisvuoroja voi varata Tennishallin ilmoitustaululla olevasta listasta. Etusijalla ovat koululaistennikseen osallistuvat pelaajat.**

### Seuran junioreiden minitennistapahtuma ja pikkujoulut maanantaina 22.12. klo 11-15

Palloiluhallissa järjestetään ennen varsinaisia pikkujouluja minitennistapahtuma klo 11-13. Siellä pelataan tonttulakit päässä sulkapallokentillä minitennistä. Minitenniksen jälkeen siirrytään tennishallin puolelle viettämään seuran pikkujouluja klo 13-15.



#### Pikkujouluissa:

- \* palkitaan seuran parhaat juniorit
- \* leikitään leikkimielisiä kilpailuja
- \* seurataan muutamia esityksiä
- \* nautitaan hyvässä seurassa pientä purtavaa ja juotavaa



Jos haluat esittää esim. taikatemppuja, laulu-, tanssi-, tai soittoesityksiä, ota rohkeasti yhteyttä Susaan. Olisi todella mukavaa, jos seurasta löytyisi esiintymishaluisia tennisjunioreita. Kaikille esiintyville ihmisille taataan huikeat aplodit ja pieni esiintymispalkkio.

TERVETULOA!

### Hallin rakennustyömaalla etenee

Kuten moni varmaan on huomannut ovat raivaustyöt tontilla aloitettu lokakuun alussa ja parhaillaan viimeistellään stabiointi- ja paalutusvaihetta. Tavoitteena on että urheilupuisto voidaan avata käyttöön syyskaudeksi 2009, eli elokuun loppuun mennessä.

Tontille on tulossa myös seuraavan parin viikon aikana isompi työmaakyltti lisätietoineen.



## Kehon ja Mielen Yhteispeliä Opiskelemassa

Lokakuun viimeisenä viikonloppuna matkasin Pajulahden urheiluopistolle sivistämään valmentajaminääni STL:n vuotuisessa valmennusseminaarissa. Tänä vuonna se oli suunnattu sopivasti mailapeleille eli mukana oli myös sulkapallon, squashin ja pöytätenniksen valmentajia, valtakunnallista eliittiä ;-)

Viikonlopun pääesiintyjä FT Timo Klemola ([www.visioi.net](http://www.visioi.net)) on ansioitunut zen-perinteen tutkija ja liikuntafilosofian uranuurtaja Suomessa. Hän toi esityksessään ilmi vuosituhantisen "idän perinteen" vahvuuden kehon ja mielen yhdistävänä kulttuuritaustana. "Läntinen perinne" kun taas korostaa henkisten ja kehollisten ominaisuuksien erillisyyttä, dualismia, ja jonkin sortin täsmävalmennusta ja ominaisuuksien optimointia.

Klemola oli ottanut esityksensä yhdeksi lähtökohdaksi T. Gallweyn klassikon "Inner Game of Tennis" (suom. "Voita vastustajasi, Voita Itsesi" Avain Kustannus). Hän oli antanut oivaltavasti mieleemme sisällä vilkkaasti puhelevan ja tekemisiämme jatkuvasti seurailevan Minä 1:n nimeksi "Ykä" ja Minä 2. oli saanut Klemolalta kasteen "Kake" -nimellä.

Kirjan lukeneille nimeämisellä avautui kirjan opetus, mielen rauhoittaminen antamalla kehon (eli "Kaken") keskittyä pelin teknisiin yksityiskohtiin sekä liikkeiden ja lyöntien suorittamiseen ilman tarkkailevan itsen ("Ykän") häiritsevää kommentointia ja pyrkimystä ottaa ohjat käsiinsä. Mielen ja kehon tasapainoa tavoitteleva lähestymistapa ei sulje kumpaakaan minän ulottuvuutta pois, mieli ja keho kun löytävät toisensa niin yhteispelikin sujuu. Automaattisesti, sanottiin ennen vanhaan.

Klemola tarjoaa valmennukseen relevanttia kehotietoisuutta, mielen ja kehon yhtymäkohtaa etsivää fyysistä liikeharjoittelua. "Huippusuoritus tilaa (=flow) voidaan kuvata tilana, jossa keho ja mieli toimivat saumattomasti yhtenä, eroa kehoon ja mieleen ei koeta" valotti Klemola. "Lähestymistapani on syntynyt monien itämaisten lajien analyysien tuloksena ja taustalla on kehotietoisuuden kokemuslähtöinen tutkimus. On mahdollista opetella liikkeen, tietoisuuden ja hengityksen yhdistämistä - oppia kuuntelemaan kehoa ja saada liikkeeseen sisäistä hallintaa."



### Toinenkin oppitilaisuus!

IPP Openin yhteydessä HVS-Tennis järjesti valmentajille koulutustilaisuuden, johon kutsuttiin valmentajia eri puolelta Suomea kuulemaan tuloksellisesti 90-luvulla toimineen STL:n junioriteamin valmentajan Frank Zlesakin ajatuksia modernista tenniksestä.

Zlesakin mielestä tennistä lähestytään perinteisesti liiaksi tennislyöntien opettamisen kautta. Nykytennis näkee pelaamisessa, ja sen kautta valmennuksellisesti mahdollistaa vaikuttamisen, lyönteihin liittyvien mekaanisten perusasioiden ohella pelaajan henkisiä ominaisuuksia, tenniksen erityistä fyysistä vaatimustasoa sekä tilannesidonnaisuutta eli taktiikkaa.

– Valmentaja nähdään usein opettajana, jonka tehtävänä on kommentoida, puhua ja korjata tennislyöntejä, vaikka nykytennis vaatii valmentajalta keskittymistä lyöntien kehittämisen lisäksi fyysisten, henkisten ja taktisten asioiden parantamiseen. Valmentajalle tulisi antaa työrauha, ja enemmän luottaa heidän ammattitaitoon sekä mahdollisuuteen kehittyä, esimerkiksi huolehtia heidän koulutuksesta, Zlesak kannustaa kehittämään valmentajien työolosuhteista.

Tulipa annos muutaman viikon aikana, nyt jään innostuneena pohtimaan kuinka tästä eteenpäin. Tuuleeko henkinen valmennus osaksi Grani Tenniksen arkipäivää? Näkisinkö sen päivän?

Hyvää Joulua, toivottaa Repe

## Daniel Lassooy maajoukkueleirillä Pajulahdessa

Maajoukkueleiri Pajulahdessa 24.-27.11.

Maanantaina olin vasta noin klo 11 Pajulahdessa, koska myöhästyin junasta lumisateen ja teknisten ongelmien vuoksi. Minulla oli huonoa onnea ja jäin jumiin Pasilan ja rautatieaseman väliin.

Leirille oli kutsuttuna viisi poikaa ja yksi tyttö. Valmentajina leirillä olivat Ville Liukko ja Erik Hakkarainen. Pelasimme ensimmäisenä päivänä tennistä noin kolme ja puoli tuntia. Teemana treeneissämme oli liikkuvuus ja peruspeli. Fysiikoissa treenattiin voimaa; juoksimme viivoja, teimme punnerruksia ja vatsalihasliikkeitä. Olin illalla aika puhki ja kävin muitten leiriläisten kanssa venyttelemässä liikuntasalissa. Muut leiriläiset olivat mukavia kavereita ja heidän kanssaan oli mukava viettää aikaa .

Tiistaina aloitimme tennistreeneillä klo 9.20. Päivällä oli henkistä keskittymistä. Henkinen keskittymisen ei ollut mielestäni kovin kiinnostavaa, mutta siitä on hyötyä tenniksessä. Iltapäivällä oli lisää pallon hakkaamista ja illalla taas fysiikat. Fysiikoissa teimme nopeutta kehittäviä harjoituksia. Keskiviikkona oli pelinomaiset harjoitukset, joissa pelasimme eriä. Jalat oli melko jumissa vielä eilisen päivän liikkuvuus treeneistä, mutta yritin kuitenkin tehdä töitä täysillä. Päivällä oli luento kentän geometriasta. Meille kerrottiin miten hyödynnetään koko kenttää ja miten sijoittaudutaan oikein eri tilanteissa. Illalla oli toiset treenit ja fysiikat. Olimme punttisalilla, jossa treenasimme jalkoja ja voimaa. Oli hienoa oppia uusia tehokkaita liikkeitä valmentajien Villen ja Erikin opastuksella. Ville Liukon treenit olivat hieman fyysisempiä ja raskaampia. Hakkarainen oli hauska ja hyvä tyyppi valmentajana.

Torstaina pelasimme aamulla enimmäkseen eriä. Iltapäivällä oli vielä tennistä ja fysiikat, joissa harjoittelimme enimmäkseen ketteryyttä ja keskivartaloa.

Harjoituksiin tuli myös joskus mukaan joitain Pajulahti-ryhmän pelaajia.

Leirillä oli myös iltaisin vapaa-aikaa, jolloin pelasimme tietokoneella atk-luokassa. Pelasimme muita opiskelijoita vastaan. Hävisimme heille kaikissa peleissä, mutta hauskaa oli silti.

Terveisin:Dani

## Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu

### Kokonaisliikuntamäärä vähenee iän mukana

Olympiakomitea, Nuori Suomi ja Suomen Valmentajat ovat tehneet laajan selvityksen 8–18-vuotiaiden urheilevien nuorten liikuntamäärästä ja harjoittelun karkeasta laadusta. ”Hyvä harjoittelu” -selvitystyön johtopäätöksenä nähdään urheilevien nuorten kokonaisliikuntamäärän laskevan iän myötä jopa huolestuttavan paljon.

Tutkimuksen alkusysäys tuli toisaalta Suomen Olympiakomitean huolesta huippu-urheilun tulevaisuudesta ja toisaalta Nuori Suomi ry:n huolesta lasten ja nuorten harjoittelun mahdollisesta yksipuolisuudesta. Selvitystyön kohteiksi seuloituivat 8-18-vuotiaat urheilevat lapset ja nuoret, jotka lopullisessa selvitystyössä edustivat 14 eri lajia.



Lue koko lehdistötiedote osoitteesta: [www.nuorisuomi.fi/tiedotteet](http://www.nuorisuomi.fi/tiedotteet)

## Marraskuun kilpailun tulokset

Marraskuun kilpailussa oli tunnistettava mailamerkkejä. Todella hienosti oli mailoja tunnistettu ja kaikkien oikeinvastanneiden kesken arvottiin (Minni Koivumäen toimiessa onnettarena) voittajaksi Jonas Hallbäck. June saa palkintonsa Pikkujouluissa. Onnea June!

Mika Myllyniemelle palkintoraati halusi myöntää erityispalkinnon aivan käsittämättömän tarkoista ja erityisen hauskoista vastauksista. Mika saa palkinnoksi T. Gallweyn klassikon "Inner Game of Tennis" (suom. "Voita vastustajasi, Voita Itsesi" Avain Kustannus).

Oikeat vastaukset kilpailuun olivat:

1.Head, 2.Babolat, 3.Dunlop, 4.Fischer, 5.Tecnifibre, 6.Prince, 7.Wilson, 8.Völkl

Kiitos kaikille kilpailuun osallistujille.

## Joulukuun kilpailu

Joulukuun kilpailussa sinun tulee tunnistaa tennispelaajia. Pelaajat voivat olla myös entisiä suuruksia, joten voit käyttää apuna myös vanhempiesi muistia. Laita vastauksesi Susalle viim. torstaina 1.1.2009, kaikkien oikein vastanneiden kesken arvotaan 1-3kpl tavarapalkintoa. Voit laittaa vastauksesi s-postilla (susa@niprinoota.fi) / tuoda paperilla Susalle Tennishalliin.



## Koululaistennis 2008

Koululaisten henkilö- ja koulukohtaiset SM-kilpailut tenniksessä järjestetään 26.-30.12.2008. Kilpailu pelataan Meilahden, Talin, Tapiolan ja Laajasalon tenniskeskuksissa. Toivomme mahdollisimman monen Grani Tenniksen pelurin osallistuvan kilpailuun. Kisa sopii niin edistyneille kilpapelaaajille kuin kisaamista aloitteleville. Minitennis pelataan sulkapallokentillä ja pehmeillä palloilla. Kilpailuun ilmoittaudutaan täyttämällä sähköinen **ilmoittautumislomake internetissä**. Jokainen hoitaa itse ilmoittautumisen. Ilmoittautuminen on hyvä tehdä mahdollisimman aikaisin, **viimeistään 8.12.** Sähköinen ilmoittautumislomake löytyy HLK:n kotisivuilta **www.hlk.fi**.

## Joululahjavinkkejä

Mietitkö vielä mitä ostaisit joululahjaksi? Mitä jos varaisit joululahjaksi jo nyt uudesta urheilupuistosta perheellesi, itsellesi, kaveriporukalle tai yrityksillesi vakiovuoron? Se olisi aika mukava ja hyödyllinen vaihtoehto joululahjaksi. Tämä tapahtuu kätevästi osoitteessa [www.kauniaistenurheilupuisto.fi](http://www.kauniaistenurheilupuisto.fi) mistä voit lähettää sähköpostin tai kysellä lisätietoja vapaista vuoroista. Tarkempaa tietoa tulevasta urheilupuistosta tullaan lisäämään vielä ennen joulua ja vielä ensi vuoden puolella. Vuoroja on jo nyt varattu aika paljon eli kannattaa toimia nopeasti jos vakiovuoro kiinnostaa. Hankkeen julkinen markkinointi aloitetaan vuoden vaihteen jälkeen. (Janne Viitala)



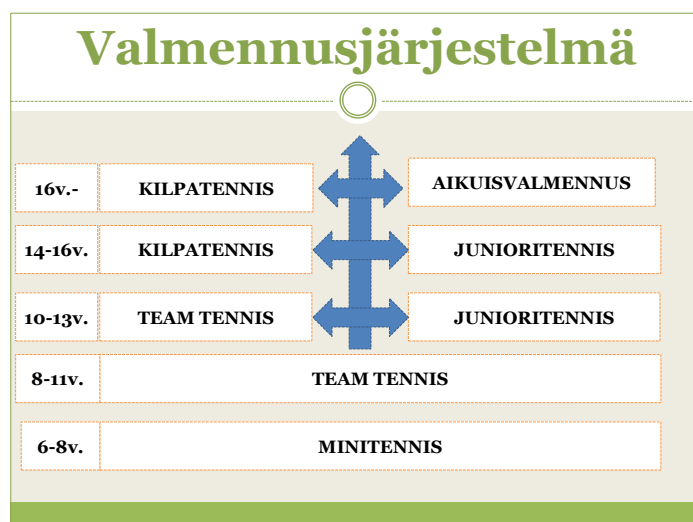
Lisäksi pukinkonttiin: GT logolla varustettuja treenipaitoja (10€), hajakokoja GT verkkareista (45€), "Avain Tennikseen" kirjaa hintaan 15€, "Voita vastustaja, voita itsesi" eli henkisen valmennuksen klassikko "Inner Game of Tennis" (Timothy Gallaway) suomennos hintaan 10€. Tilaukset Repeltä tai netin kautta.

## Grani Tennikselle myönnettiin urheiluseurojen kehittämistukirahaa

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. tukevat lasten ja nuorten seuratoiminnan kehittämistä.

Grani Tennisin hankkeelle "Team Peli-ilo" myönnettiin kehittämistukea. Tukirahalla tullaan kehittämään seuran valmennusjärjestelmää.

Valmennusjärjestelmään voit tutustua seuran kotisivuilla tarkemmin.



**Grani Tennis toivottaa kaikille jäsenilleen  
Rauhallista Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta 2009!**

### VALMENNUKSEN YHTEYSTIEDOT:

Repe Jokinen 045-1135932      [repe.jokinen@gmail.com](mailto:repe.jokinen@gmail.com)

Susa Etumäki 040-5163723      [susa@niprinoota.fi](mailto:susa@niprinoota.fi)

Kotisivu:      [www.granitennis.fi](http://www.granitennis.fi)

S-posti:      [granitennis@granitennis.fi](mailto:granitennis@granitennis.fi)

**Tammikuun Info ilmestyy 5.1.2009**



**rafta.fi**  
ja löydät sinulle sopivan

